

# ひじきホットケーキ

朝食にも！  
おやつにも！！



松山市食育推進  
キャラクター  
「モグッピー」

栄養価(1人分)	
エネルギー	292kcal
食塩相当量	0.6g

<2人分>

材料	数量
乾燥ひじき	6g
かぼちゃ	180g
ホットケーキミックス	100g
豆乳(または牛乳)	100ml

※飾りに生クリーム・サクランボを使用しています(分量外)



**1** ひじきは水に30分ほど浸して戻し、ザルに引き上げて水けをきり、適当な長さに切る。

★芽ひじきの場合は水で戻したらそのまま切らずに使用できます。

**2** かぼちゃは適当な大きさに切り、耐熱皿に乗せラップをかけて柔らかくなるまで加熱する。  
柔らかくなったらポテトマッシャー等でつぶす。

**3** ホットケーキミックスに豆乳・ひじき・かぼちゃを加え、泡だて器でよく混ぜ合わせる。

**4** フライパンを熱し、濡れぶきんの上で少し冷ます。

**5** 生地をフライパンに流し入れ、片面を焼く。表面がプツプツとしてきたら裏返して中心まで火を通す。

## ポイント

- ・切る前のかぼちゃを電子レンジに軽くかけることで柔らかくなり、切りやすいです。
- ・かぼちゃの皮はお好みで、むいてもむかなくてもOKです。

アレンジいろいろ

